

# C'est dans la tête

La préparation mentale, Chambéry Savoie Handball ne la néglige plus. Yann Duclos apporte son concours depuis cette saison.

**F**éru de communication, ce... restaurateur de La Motte-Servolex voulait mettre à profit ses nombreuses formations, notamment en PNL (programmation neuro linguistique) pour "coacher" son personnel au lieu de le manager.

Une rencontre avec Philippe Gardent en décembre 2005 conduit Yann Duclos (dont l'établissement est partenaire du club) à appliquer ses préceptes avec Chambéry Savoie Handball. "J'ai soulevé des interrogations, l'alertant sur des points communs existant sur les blessures aux genoux intervenues il y a 3 ans. Je lui ai ensuite exposé quelques actions. Il m'a dit "pourquoi pas?". Je suis allé à quelques entraînements et j'ai proposé un programme."

### Tout commence contre Montpellier

Le Marseillais d'origine, ancien footballeur qui avoue ne pas connaître grand-chose au



EXPÉRIENCE. Pour la première fois cette saison, les Chambériens recourent à un préparateur mental.

Photo Thierry GUILLOT

handball, rencontre Jackson Richardson et ses partenaires lors du dernier entraînement avant l'ultime match de Championnat contre Montpellier, leur "bête noire". "J'ai attiré leur attention sur deux-trois points concernant le mental. Que pour aborder dans les meilleures conditions la compétition, il fallait avoir le sentiment que l'on allait donner le meilleur de soi-même. J'ai ensuite travaillé individuellement pour trouver le

petit truc à mettre en application pour chacun."

Contre toute attente, Chambéry s'offre le scalp du champion de France, après un match exceptionnel. "J'ai été associé à cette victoire", se souvient Yann Duclos.

Décision est prise de renouveler l'expérience. Depuis fin septembre, le préparateur intervient ainsi régulièrement auprès des Chambériens. La défaite à Albertville contre Kolding, en Coupe d'Europe, démontre qu'il y a du pain sur la planche. "J'ai trouvé des joueurs paralysés par l'enjeu. Le hand est un sport de contact, physique, qui fonctionne trop par le conflit, la peur. Ce n'est pas comme ça que l'on se met dans les meilleures dispositions."

### Changer les mentalités

Concrètement, Yann Duclos travaille individuellement. Tout part d'un debriefing avec Philippe Gardent. "On voit quel joueur pourrait avoir besoin et on fixe rendez-vous. Avec le joueur, on fait un

bilan, on cherche notamment ses erreurs récurrentes et quelles solutions on peut apporter. On travaille sur la concentration, les émotions, l'énergie par le biais de discussions et de techniques. En veillant à ce que mon travail ne soit pas une contrainte."

Pour Cédric Paty, l'une des recrues, le travail du préparateur a été précieux: "Je me mettais la pression. Il m'a permis d'extérioriser mon mauvais stress pour ne garder que le bon", explique l'arrière chambérien.

Le préparateur mental évoque également avec l'entraîneur la gestion collective. "Philippe est vu comme un monument. Il doit transmettre sa confiance. J'ai favorisé un discours où il amène ses joueurs à accéder à leurs ressources. Mais je n'interviens jamais dans le contenu de ce qu'il dit".

Après quelques semaines de travail, Yann Duclos est satisfait. "Je sens que la cohésion naît. La bonne entente se traduit sur le terrain." Le

## REPÈRES

### FOOTBALLEUR

■ Yann Duclos est né en 1974 à Marseille. Il a pratiqué le football très jeune. Doué, ce numéro 10 est sélectionné en équipe de région et se fait remarquer par des clubs professionnels. Une blessure aux adducteurs, qui l'éloigne des terrains durant un an, brise son ascension. Ses parents lui conseillent alors de privilégier ses études. Yann décroche un BTS Action commerciale.

### RESTAURATEUR

■ Après une tentative dans le journalisme (il crée un journal sur le foot amateur dans la région Paca), le Marseillais devient commercial, recruté par son imprimeur. Souvent à Annecy, il "tombe amoureux" du restaurant fondé par son cousin, "Pizza Pepone". Il se forme à la restauration 4 ans. Puis vole ensuite de ses propres ailes à La Motte-Servolex, sous l'enseigne "Pizza Pepone".

### PRÉPAREUR

■ Pour faire "évoluer les choses" dans la restauration, il se forme au "coaching". Il devient boulimique de formation, dans le domaine de la communication. À son tour, il fait des interventions professionnelles. Partenaire de Chambéry Savoie Handball, il prépare les sportifs depuis le début de saison, tout en gérant son restaurant. Il aimerait s'investir désormais pleinement dans cette nouvelle activité.

## Kolding "cartonne"

**M**ercredi soir, tandis que Chambéry s'inclinait lourdement à Paris (31-23), Kolding confortait sa place de co-leader (avec le FCK Handbold) du championnat danois en signant un 8<sup>e</sup> succès (en 8 journées) face à Ajax Heroes (39-28) grâce notamment à 8 buts de Neddesbo. Pour accompagner Holmhandler et ses partenaires en 1/8<sup>e</sup> de finale de la Ligue des champions, trois possibilités s'offrent, dès ce week-end, aux Chambériens. S'ils s'imposent ou font match nul au Danemark ou s'ils perdent à condition que Plock soit également défait à Belgrade. Dans tout autre cas de figure, les Savoyards devront patienter jusqu'au mercredi 9 novembre et leur déplacement en Pologne où ils pourraient "gérer" une défaite de 8 buts (à condition d'en marquer au moins 14). □

sport, c'est aussi dans la tête.

David MAGNA